



# UN NOUVEAU SOUFFLE POUR GARDER LA LIGNE

*La fin de la mode au régime Dukan signe le retour au bon sens et à des méthodes plus douces et plus respectueuses du biorythme humain. Il était temps!*

Qui ne s'est jamais regardé dans le miroir le matin en déplorant les sinistres bourrelets qui s'installent insidieusement jour après jour? A partir de 25 ans, le corps n'est plus en phase de croissance et les graisses absorbées ne sont plus miraculeusement gommées comme on en avait - l'heureuse et inconsciente - habitude. Une hygiène alimentaire raisonnée et cohérente s'impose. Nous avons rencontré une spécialiste, Fabienne Théodoloz, créatrice d'une méthode novatrice permettant de devenir mince et surtout de le rester. Cette méthode entièrement naturelle est basée sur des produits d'alimentation courante, sur une variété de menus pour obtenir un parfait équilibre nutritionnel, sur une association judicieuse des aliments pour optimiser leur digestion et sur le respect des temps de digestion qui varient en fonction

des aliments ingérés. Le rythme de vie, les antécédents, l'environnement personnel et professionnel constituent des facteurs de différenciation au regard de la prise de poids et sont pris en compte pour élaborer un programme alimentaire entièrement personnalisé. Après un premier rendez-vous où tous ces critères sont évalués, une étude des équilibres nutritionnels est réalisée et le programme établi sous forme de fiches-menu détaillant les trois repas de la journée de façon précise et concise. Variés et riches, les menus sont très appétissants. Pour ceux qui ne sont pas des MasterChef, les recettes sont données de façon simple et facilement réalisables. Le suivi est toujours assuré par la même consultante à travers des rendez-vous hebdomadaires qui rythment une perte de poids très encourageante. Les résultats sont visibles après quelques semaines. La consultante est également joignable grâce à une

Hotline accessible 7 J/7. Plus qu'un coach, elle vous apprendra une nouvelle approche de l'alimentation, pour conjuguer savamment la saveur des plats tout en gardant la ligne mannequin. Et pour assurer la pérennité de la perte de poids, une période de stabilisation est également proposée pour optimiser l'intégration des nouvelles habitudes alimentaires acquises au cours de son programme et pour apprendre à établir soi-même ses repas au quotidien quelque soient les circonstances, tout en respectant les règles de base de cette méthode. On est bien loin des « régimes-yoyo », des substituts de repas, des gélules miracles! Enfin une démarche saine et durable pour aborder une perte de poids en retrouvant la forme et la santé. ■

*Libre Forme 8*  
01 40 06 91 91  
[www.libreforme8.com](http://www.libreforme8.com)